

Seehecht in Knusperhülle mit buntem Gemüse-Püree

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 672 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Lauch



Rüebli



Dill



saurer Halbbrhm
aus Saland



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Butter*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 Gemüschäler, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
mehligk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Lauch	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Panko-Mehl 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	447 kJ/ 107 kcal	2812 kJ/ 672 kcal
Fett	4.5 g	28.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.9 g	11.9 g
Kohlenhydrate	11.1 g	69.8 g
- davon Zucker	2.4 g	14.9 g
Eiweiss	5.5 g	34.7 g
Salz	0.34 g	2.15 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einen grossen Topf reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Die Hälfte [**gesamten**] **Lauch** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 2 cm Stücke schneiden.

Rüebli und **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2 – 3 cm dicke Stücke schneiden.



Fisch backen

Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Etwas vom restlichen **Panko** aus der Schüssel vorsichtig auf die **Filets** verteilen und andrücken. Nach Belieben mit einigen Tropfen **Öl*** beträufeln.

Fisch auf der mittleren Schiene ca. 12 – 14 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Bratpfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



Gemüse kochen

Rüebli und **Kartoffeln** in den Topf geben und abgedeckt für 10 Min. kochen.

Lauch hinzufügen und weitere 5 Min. kochen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



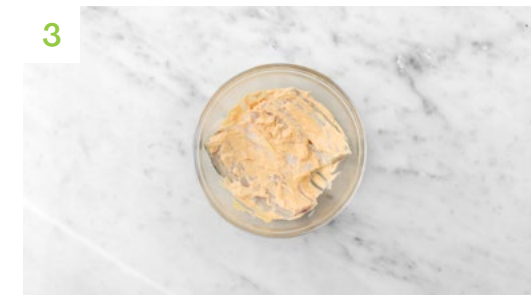
Dip & Püree

Kräuter fein hacken.

Saurer Halbrahm bis auf 1 EL [2 EL] in eine kleine Schüssel geben, mit den gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gemüse vorsichtig mithilfe des Deckels abgiessen.

Gemüse zusammen mit der restlichen **sauren Halbrahm** und 1 EL [2 EL] **Butter*** zu einem stückigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

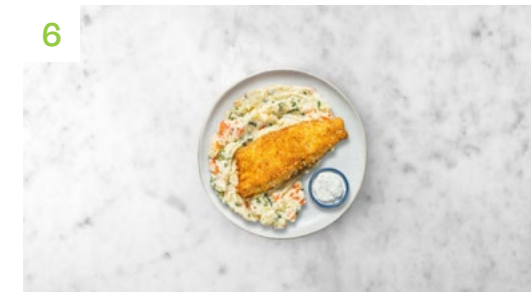


Fisch panieren

In einer grossen Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ verrühren.

Fischfilets vorsichtig, aber gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist.

Danach **Panko-Mehl** in die Schüssel geben und den **Fisch** rundherum damit panieren.



Anrichten

Gemüse Püree, **Fisch** und **Dip** auf Tellern anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

